

Trykudlignings metoder

Valsalvas manøvre:

Udånding gennem næsen med lukket mund og sammenklemning af næsen.

Fussings manøvre:

Bruges ved større undertryk. Her gøres først det modsatte: Omvendt Valsalva (med en kraftig indsnusning med lukket næsebor).

Herefter udføres Valsalvas manøvre.

Metoderne virker kun kortvarigt og skal gentages flere gange dagligt.

Øvelserne kan give et kort klik i øret, pga. en muskelsammentrækning, der kan forveksles med en rigtig trykudligning.

Revideret oktober 2018/hr

Øvre luftvejsinfektioner/ undertryk og væske i mellemøret



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf.: 4826 7730

www.dyrehavevej19.dk

Øvre luftvejsinfektion hos børn

- Småbørn er mere udsatte
- Amning beskytter
- Drengene er mere udsatte end piger
- Passiv rygning øger risikoen
- Jo flere børn, der passes sammen, jo større risiko
- Sover flere i samme rum, øges risikoen
- Brug en hånd til kontakt med omverden og den anden hånd til kløe i øjne og næse

Øvre luftvejsinfektioner øger risikoen for undertryk og væske i mellemøret

Behandling af undertryk og væske i mellemøret

- God håndhygiejne mod øvre luftvejsinfektioner
- Ikke snøfte, puste næse ved forkølelse
- Pusteøvelser:
 1. Lad som om man puster en ballon på med næsen!
 2. Skub underkæben lidt frem
 3. Se samtidig ned på samme øres skulder
- En Otovent ballon kan hjælpe med at få luft til ørerne
- Næsedråber mod tykke slimhinder